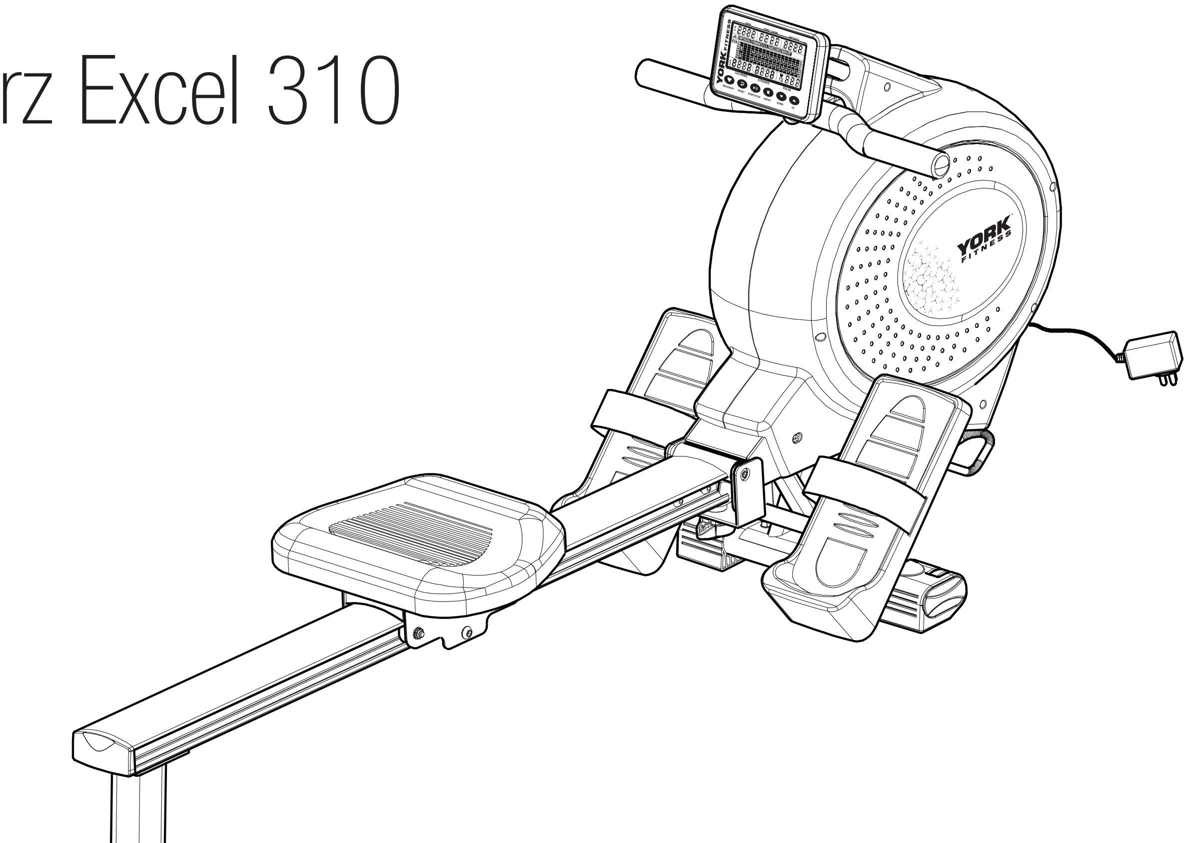
YORK® FITNESS

Podręcznik użytkownika

Wioślarz Excel 310

56017



03.01.2012

Spis treści

Gratulujemy zakupu produktu firmy

YORK FITNESS

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.pl

SPIS TREŚCI

Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

! Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika. Podręcznik opracowano z najwyższą starannością. przestrzeganie zaleceń zawartych w nim pozwoli na ograniczenie ryzyka kontuzji.

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem i zachować w toku eksploatacji urządzenia (np. w celu zamówienia podlegających naturalnemu zużyciu się części).

Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo – poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym, stabilnym i równym podłożu.
- Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
- Zawsze korzystaj z urządzenia na płaskiej powierzchni i przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź jego stabilność.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia 60 cm, po bokach, z przodu i tyłu.
- Jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne. Nie wolno korzystać z urządzenia w czasie naprawy lub przed wymianą części na nowe.
- Niektóre z części urządzenia (np. linki, tapicerka, gąbki) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania. Należy kontrolować stopień zużycia części i w przypadku ich zużycia niezwłocznie wymienić na nowe.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Nigdy nie demontuj osłon ochronnych urządzenia.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 37 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 177 x 63 cm

- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz od 1 do 2 godzin po posiłku.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Obciążenie należy podnosić z pomocą drugiej osoby. Poproś o pomoc.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niniejsze urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Zabronione jest zbliżanie się dzieci do urządzenia.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone tylko i wyłącznie do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń wynikających z Ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, może być uzależnione od użytkowania zgodnego z przeznaczeniem.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

Maksymalna waga Użytkownika: 120 kg

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia AS4092 EN957 część 1 i 5 - Klasa HA. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:

Deklaracja zgodności dostępna na stronie: www.yorkfitness.pl”

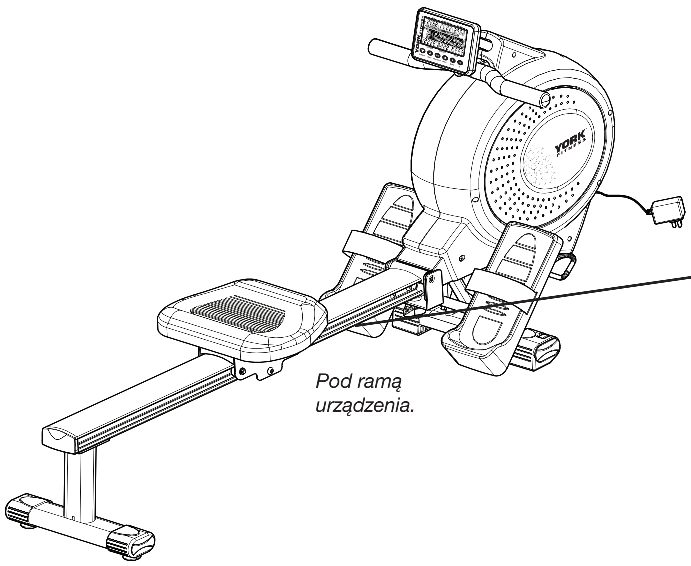
Obsługa klientów

Obsługa klientów

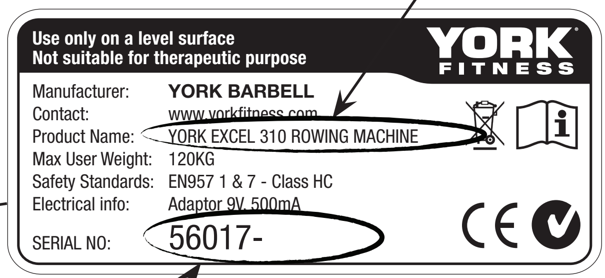
W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

- Numer seryjny – Znajduje się on na przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.



Nazwa urządzenia



Numer seryjny urządzenia

Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.

Instrukcja montażu

Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chroń urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne). Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Zaleca się regularne sprawdzanie urządzenia: co najmniej raz na tydzień.
- Przed przystąpieniem do treningu należy sprawdzić dokręcenie wszystkich śrub.
- W przypadku uszkodzenia/zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

Instrukcja montażu

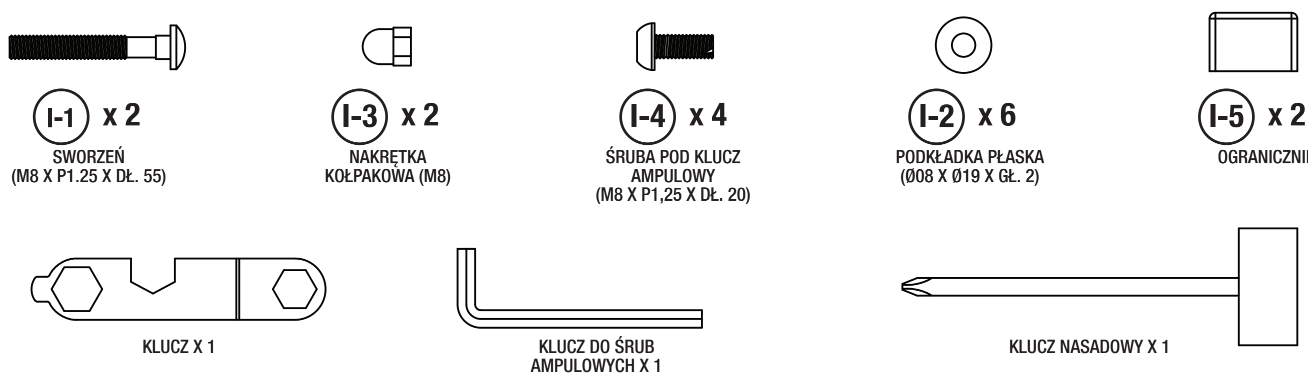
Przygotuj odpowiednie miejsce pracy – Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

Poproś o pomoc – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

Otwórz opakowanie – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.

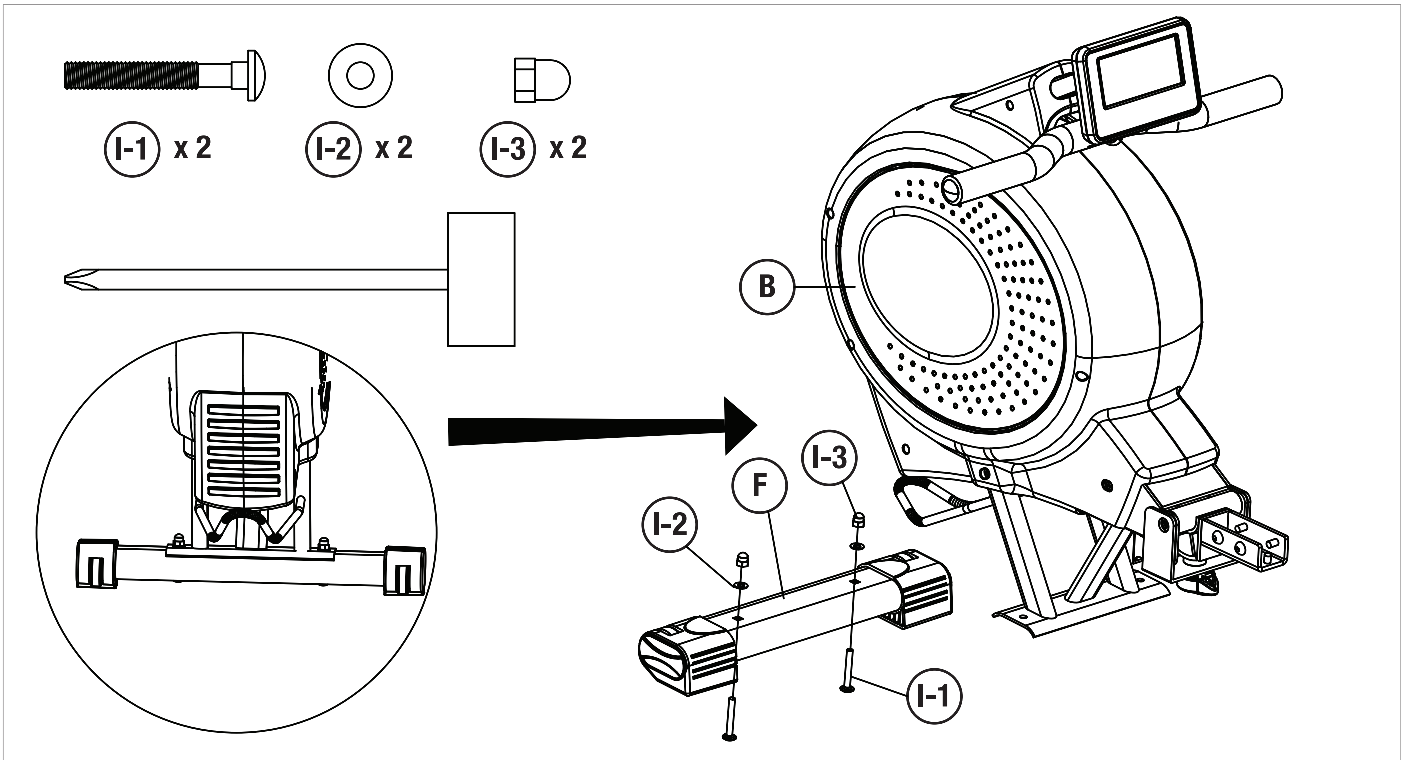
Rozpakuj karton – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:

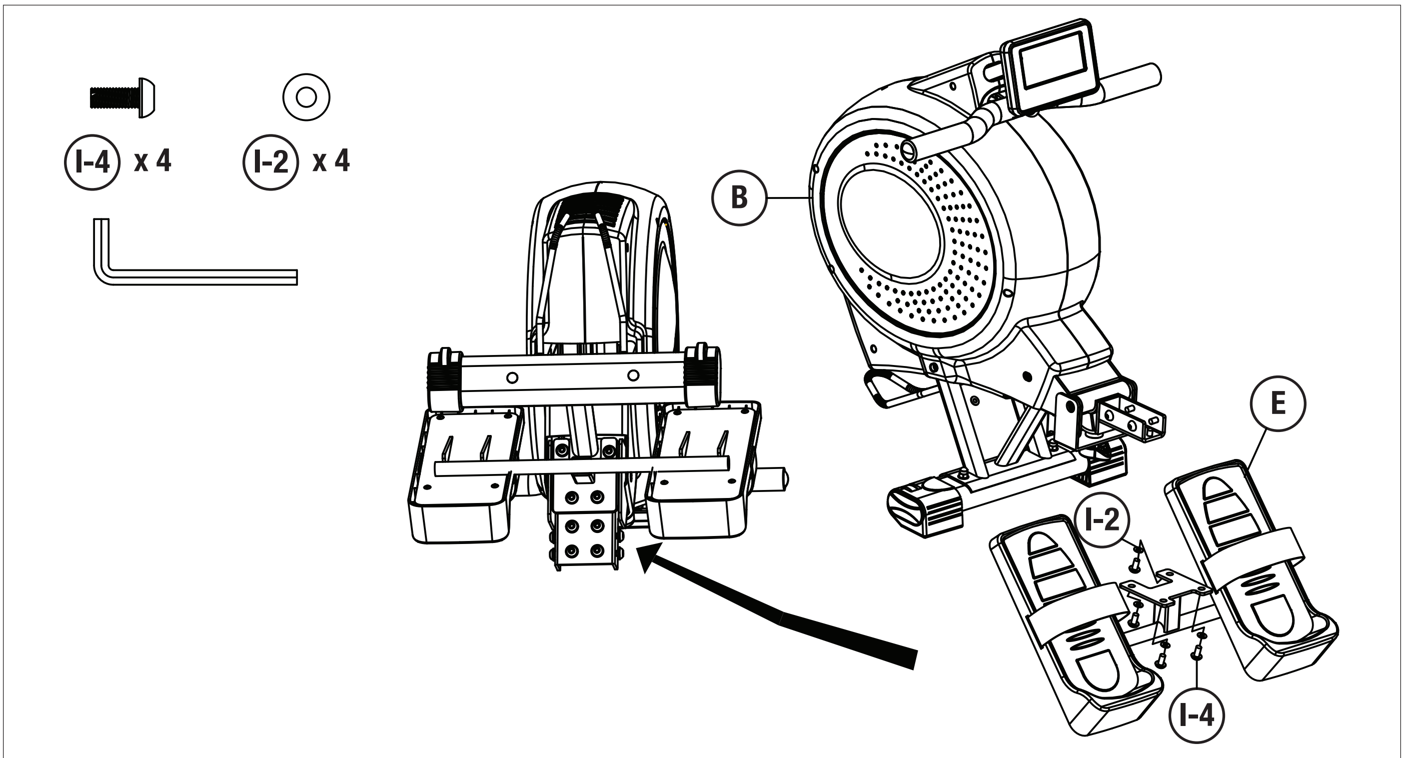


Instrukcja montażu

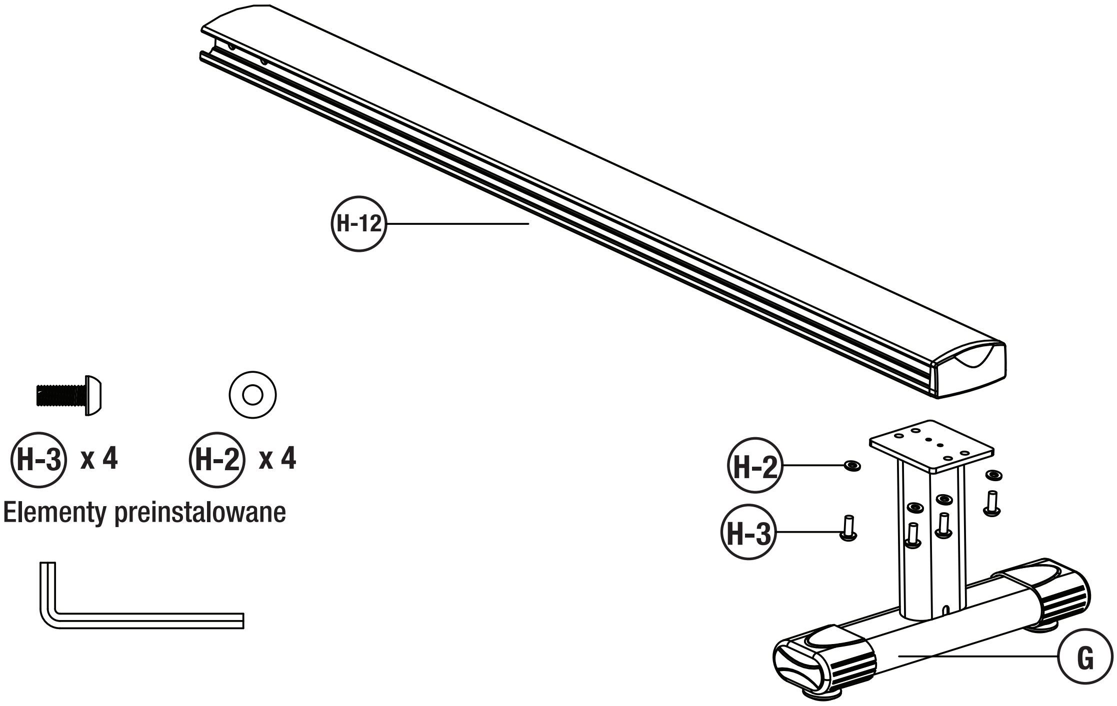
KROK 1



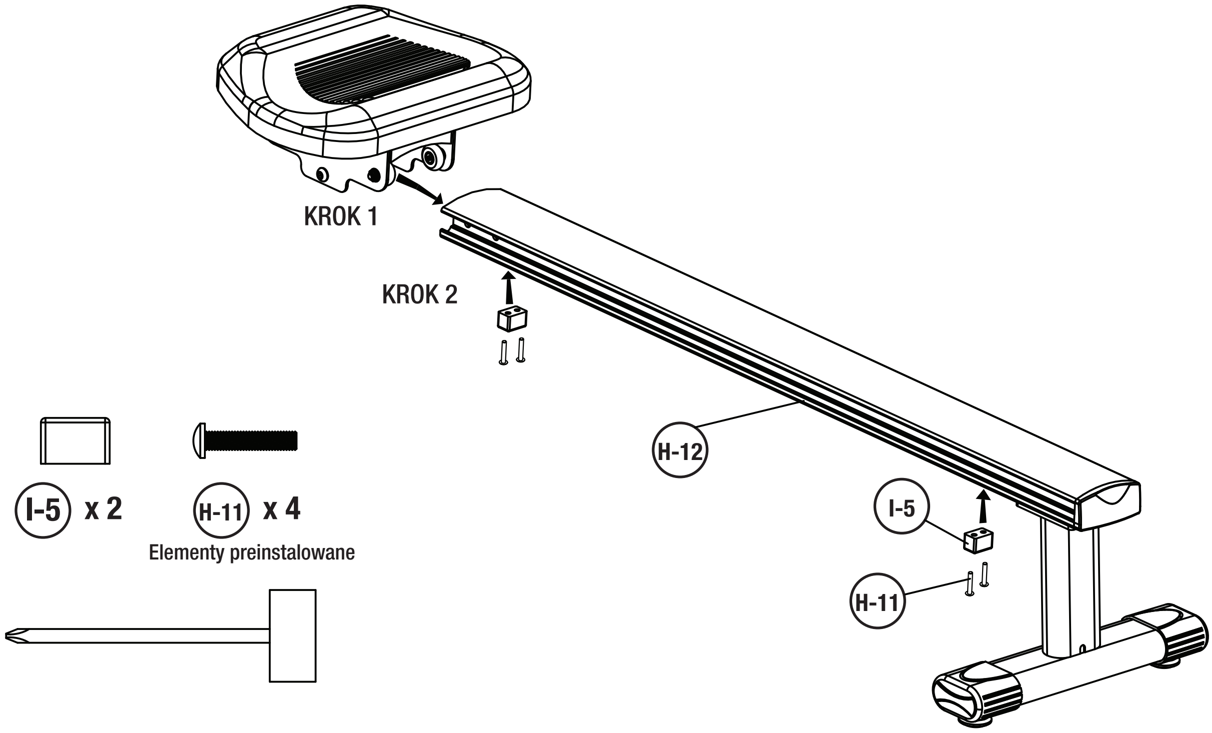
KROK 2



KROK 3

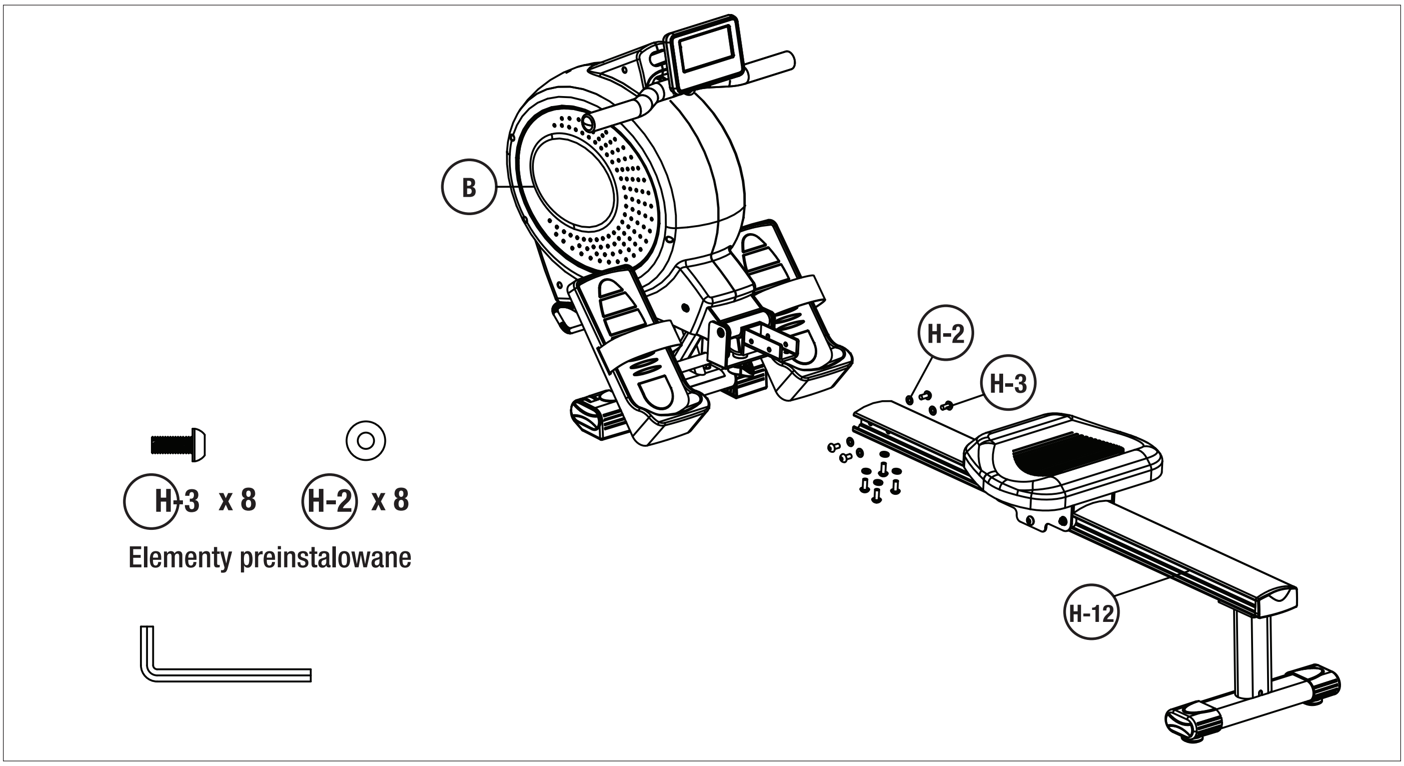

H-12
H-3 x 4
H-2 x 4
Elementy preinstalowane
H-2
H-3
G

KROK 4


KROK 1
KROK 2
H-12
I-5 x 2
H-11 x 4
Elementy preinstalowane
I-5
H-11

Instrukcja montażu

KROK 5

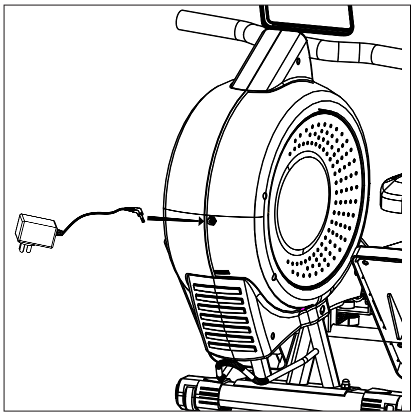


Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie urządzenia.

Przed pierwszym użyciem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

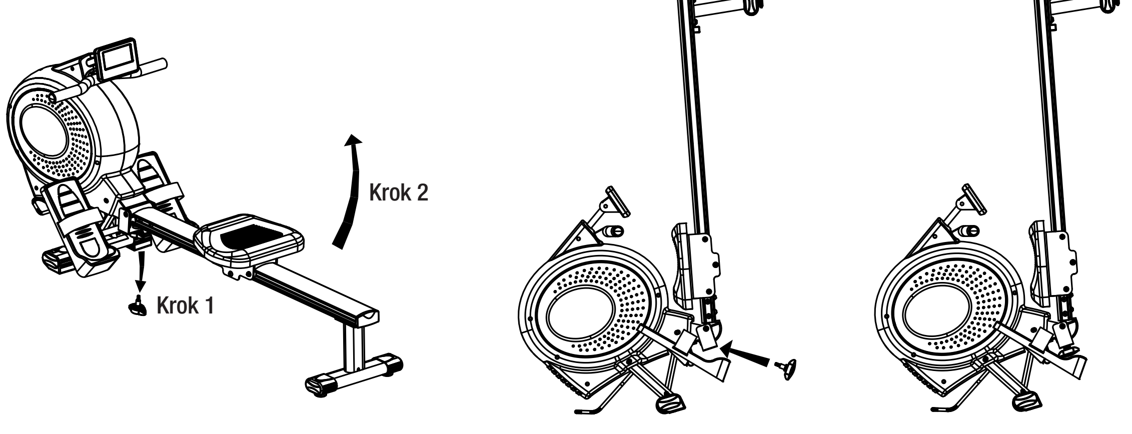
- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub/sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.



Zasilanie

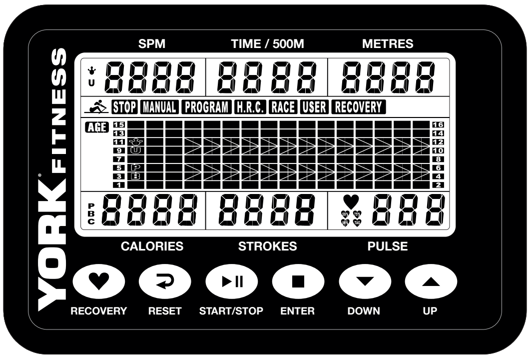
Po podłączeniu zasilacza do urządzenia, komputer wyda sygnał dźwiękowy i uruchomi się w trybie Manual (Ręcznym).

Składanie wioślarza



Wskazówki obsługi

Komputer:



Przyciski funkcyjne:

PRZYCISKI	FUNKCJE
UP/DOWN	Służy do zwiększania / zmniejszania oporu podczas ćwiczenia lub zwiększania / zmniejszania wartości podczas konfiguracji.
ENTER	Zatwierdza wybór.
START /STOP	Służy do uruchamiania i zatrzymywania programu treningowego.
RESET	Pojedyncze przyciśnięcie przycisku „RESET” powoduje reset wybranej funkcji, przytrzymanie wciśniętego przez 2 sekundy powoduje reset wszystkich funkcji.
RECOVERY	Służy do aktywacji funkcji pomiaru powrotu tętna do wartości normalnej.

Wyświetlacz:

WYŚWIETLACZ	OPIS
TIME	W treningu bez ustawionego celu wyświetla czas treningu. W trybie treningu z wartością docelową podaje wartość pozostałą do jej osiągnięcia.
TIME/500M	Podaje czas wymagany do pokonania dystansu 500 metrów z obecną prędkością.
DISTANCE	W treningu bez podanego celu wyświetla dystans pokonany podczas treningu. W trybie treningu z wartością docelową podaje wartość pozostałą do jej osiągnięcia.
CALORIES	W treningu bez podanego celu wyświetla wydatek energetyczny dokonany podczas treningu. W trybie treningu z wartością docelową podaje wartość pozostałą do jej osiągnięcia.
STROKES /	W trybie treningu z wartością docelową podaje wartość pozostałą do jej osiągnięcia.
TOTAL STROKES	Podaje łączną liczbę pociągnięć wiosłem podczas treningu.
PULSE	Podaje w trakcie treningu wartość tętna w uderzeniach na minutę (ud/min). **UWAGA: Funkcja ta wymaga użycia pasa piersiowego.**
RECOVERY	Naciśnięcie przycisku „PULSE RECOVERY” rozpoczyna zliczanie czasu w zakresie od 00:60 - 00:59 - - do 00:00.Po osiągnięciu wartości 00:00, komputer wyświetli wynik pomiaru powrotu tętna do normy. Jest on wyrażony w poziomach od F1.0 do F6.0. **UWAGA: Funkcja ta wymaga użycia pasa piersiowego.**
TEMPERATURE	Podaje aktualną temperaturę pomieszczenia.
CALENDAR	Podaje bieżącą datę
CLOCK	Podaje bieżący czas

Wskazówki obsługi

Wybieranie programu i ustawianie parametrów

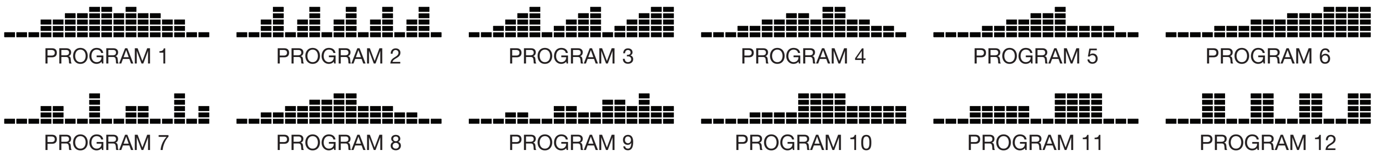
1. Po włączeniu zasilania następuje kilkusekundowe uruchomienie komputera.
2. Przycisk UP/DOWN służy do wyboru programu. Naciśnięcie przycisku ENTER powoduje zatwierdzenie wyboru.

Ustawianie wartości docelowych

1. Aby wybrać poziom trudności (L1 - L16), należy użyć przycisku UP/DOWN, a następnie zatwierdzić przyciskiem ENTER.
2. Aby wybrać wartości dla TIME (CZASU), DISTANCE (ODLEGŁOŚCI), STROKES (LICZBA POCIĄGNIĘĆ WIOSŁEM), CALORIES (WYDATKU ENERGETYCZNEGO) i PULSE (TĘTNO), należy użyć przycisku UP/DOWN.
   Zatwierdzić przyciskiem ENTER.
3. Aby rozpocząć treningu naciśnij przycisk START/STOP. Po osiągnięciu wartości docelowej komputer wyda sygnał dźwiękowy.
4. Podczas treningu można, za pomocą przycisku UP/DOWN, zmieniać poziom trudności.

Programy predefiniowane

1. Za pomocą klawisza UP/DOWN należy wybrać program predefiniowany (P1 ~ P12) i nacisnąć przycisk ENTER w celu zatwierdzenia wyboru.
2. Aby wybrać wartości dla TIME (CZASU), DISTANCE (ODLEGŁOŚCI), STROKES (LICZBA POCIĄGNIĘĆ WIOSŁEM), CALORIES (WYDATKU ENERGETYCZNEGO) i PULSE (TĘTNO), należy użyć przycisku UP/DOWN. Potwierdzić przyciskiem ENTER.
3. Celem rozpoczęcia treningu naciśnij przycisk START/STOP. Po osiągnięciu wartości docelowej komputer wyda sygnał dźwiękowy.
4. Podczas treningu można, za pomocą przycisku UP/DOWN, zmieniać poziom trudności.



Program wyścigowy

Użytkownik może wybrać tryb wyścigu (L1 = 8:00 TIME/500M, L15 = 1:00 TIME/500M w postępach 0:30):

1. Aby wybrać poziom trudności (L1 - L15), należy użyć przycisku UP/DOWN, a następnie zatwierdzić przyciskiem ENTER.
2. Nacisnąć START celem rozpoczęcia treningu.
3. Po osiągnięciu wartości docelowej dystansu równej 0 komputer wyświetli wynik: PC WIN (WYGRANA PC) lub USER WIN (WYGRANA UŻYTKOWNIKA).

Program definiowany przez Użytkownika

Użytkownicy mogą wybierać dowolny poziom trudności w 16 kolumnach. Po zdefiniowaniu, wartości i profile zostaną zapisane w pamięci komputera. Użytkownik może również za pomocą klawiszy kierunkowych zmieniać wartość każdego parametru bez wpływu na poziom trudności zapisany w pamięci komputera:

1. Za pomocą przycisku UP/DOWN wybierz program poziom trudności dla każdego okresu i naciśnij przycisk ENTER.
2. Aby zakończyć konfigurację przytrzymaj wciśnięty przycisk MODE przez 2 sekundy.
3. Aby wybrać wartości dla TIME (CZASU), DISTANCE (ODLEGŁOŚCI), STROKES (LICZBA POCIĄGNIĘĆ WIOSŁEM), CALORIES (WYDATEK ENERGETYCZNY) i PULSE (TĘTNO), należy użyć przycisku UP/DOWN. Nacisnąć ENTER.
4. Nacisnąć start, aby rozpocząć trening. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać poziom trudności.

Tryb z docelowym tętnem

W tym programie komputer dostosowuje poziom oporu do wieku i zmierzonego tętna. Na przykład, poziom oporu może zwiększać się co 20 sekund, jeżeli wykryte tętno jest niższe niż Docelowe H.R.C. Poziom trudności może również zmniejszać się co 20 sekund, jeżeli wykryte tętno jest wyższe niż Docelowe H.R.C.
UWAGA: Funkcja ta wymaga użycia pasa piersiowego.

1. Użyć przycisku UP/DOWN, aby wybrać AGE (WIEK) i nacisnąć ENTER.
2. Za pomocą przycisku UP/DOWN wybrać wartość 55%, 75%, 90% lub THR (Tętno docelowe) i nacisnąć ENTER.
3. Aby wybrać wartości dla TIME (CZASU) lun METERS (METRY), STROKES (LICZBA POCIĄGNIĘĆ WIOSŁEM) i CALORIES (WYDATEK ENERGETYCZNY), należy użyć przycisku UP/DOWN. Nacisnąć ENTER.
4. Nacisnąć START celem rozpoczęcia treningu. Po osiągnięciu wartości docelowej komputer wyda sygnał dźwiękowy.

Wykrywanie i usuwanie usterek

W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania.
W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się ze sprzedawcą.

PROBLEM	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
NIE DZIAŁA WYŚWIETLACZ	Brak zasilania.	Sprawdź poprawne podłączenie przewodów
	Komputer zawiesił się	Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania do gniazdka ściennego celem restartu komputera
BRAK WYŚWIETLANIA PRĘDKOŚCI	Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody.	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
	Czujnik prędkości zbyt oddalony od magnesu	Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą.
CZĘŚCIOWE WYŚWIETLANIE	Niepoprawne podłączenie komputera	Odłącz i podłącz ponownie kabel zasilania do gniazdka ściennego celem zrestartowania komputera.
		Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
		Podłącz i odłącz wszystkie przewody.
		Jeżeli problem utrzymuje się, prosimy o kontakt ze sprzedawcą.
BRAK SYGNAŁU TĘTNA	Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody.	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
	Zbyt mocny chwyt rękojeści z wbudowanymi czujnikami tętna.	Poluzuj chwyt.
	Zbyt wilgotne dłonie.	Osusz dłonie.
	Użytkownik używa biżuterii.	Zdejmij biżuterię.
KOD BŁĘDU: E1	Wskazuje, ze komputer nie otrzymał informacji o tkance tłuszczowej Użytkownika. Sprawdź, czy chwyciłeś czujniki rękojeści. Podczas treningu należy trzymać obie ręce razem.	
KOD BŁĘDU: E4	Wskazuje, że wiek, wzrost, ciężar Użytkownika wykracza poza zakres wprowadzonych danych. prosimy o uaktualnienie informacji.	
KOD BŁĘDU: E5	Sprawdzić podłączenie do komputera 12-wtykowego kabla połączeniowego.	

ZE WZGLĘDÓW BEZPIECZEŃSTWA NIE NALEŻY ZDEJMOWAĆ OSŁON OCHRONNYCH.
JEŻELI PROBLEM UTRZYMUJE SIĘ, PROSIMY O KONTAKT ZE SPRZEDAWCĄ.
NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZENIA DO MOMENTU USUNIĘCIA AWARII.

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

Wskazówki fitness

Trening

Wiosłowanie to wyjątkowo efektywna forma treningu. Wzmacnia serce, poprawia krążenie, jak również sprawność głównych grupy mięśni: grzbietu, pasa, rąk, ramion, ud i nóg.

Jak ćwiczyć?

1. Pozycja startowa: usiądź na siedzisku, pochyl się do przodu, zegnij kolana i wyprostuj ręce.
2. Odchyl się do tyłu prostując jednocześnie plecy i nogi.
3. Zegnij ręce ku sobie i wychyl się lekko do tyłu. Powróć do pozycji 1 i powtórz kroki.



Podczas przemieszczania urządzenia nie chwytać za prowadnice.

Podczas regulacji pozycji treningowej należy przytrzymać się spodu siedziska pod oparciem.

Ćwiczenia – wiosłowanie za pomocą nóg :

To ćwiczenie pomoże Ci wyrobić i ukształtować mięśnie nóg i pleców. Usiądź prosto i rozłóż ręce na boki, a następnie zginaj nogi do momentu, kiedy wiosła znajdą się w pozycji wyjściowej. Za pomocą nóg odepchnij ciało do tyłu i powoli powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruch. Ramiona i plecy trzymaj wyprostowane.



Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli - nie wykonuj gwałtownych ruchów.

1. **Rozciąganie mięśni tylnej części uda**
Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające:rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.

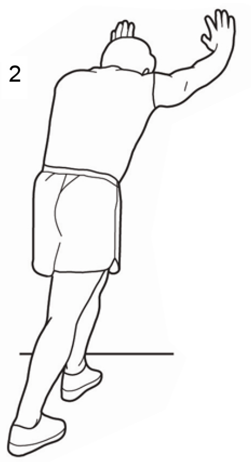
2. **Rozciąganie mięśni łydek/ ścięgna Achillesa**
Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesuń w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.

3. **Rozciąganie mięśnia czworogłowego**
Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

4. **Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud**
Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.









Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50- 60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach", szacowane maksymalne tętno.
Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

220 - 35 = 185 uderzeń na minutę

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową.
Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

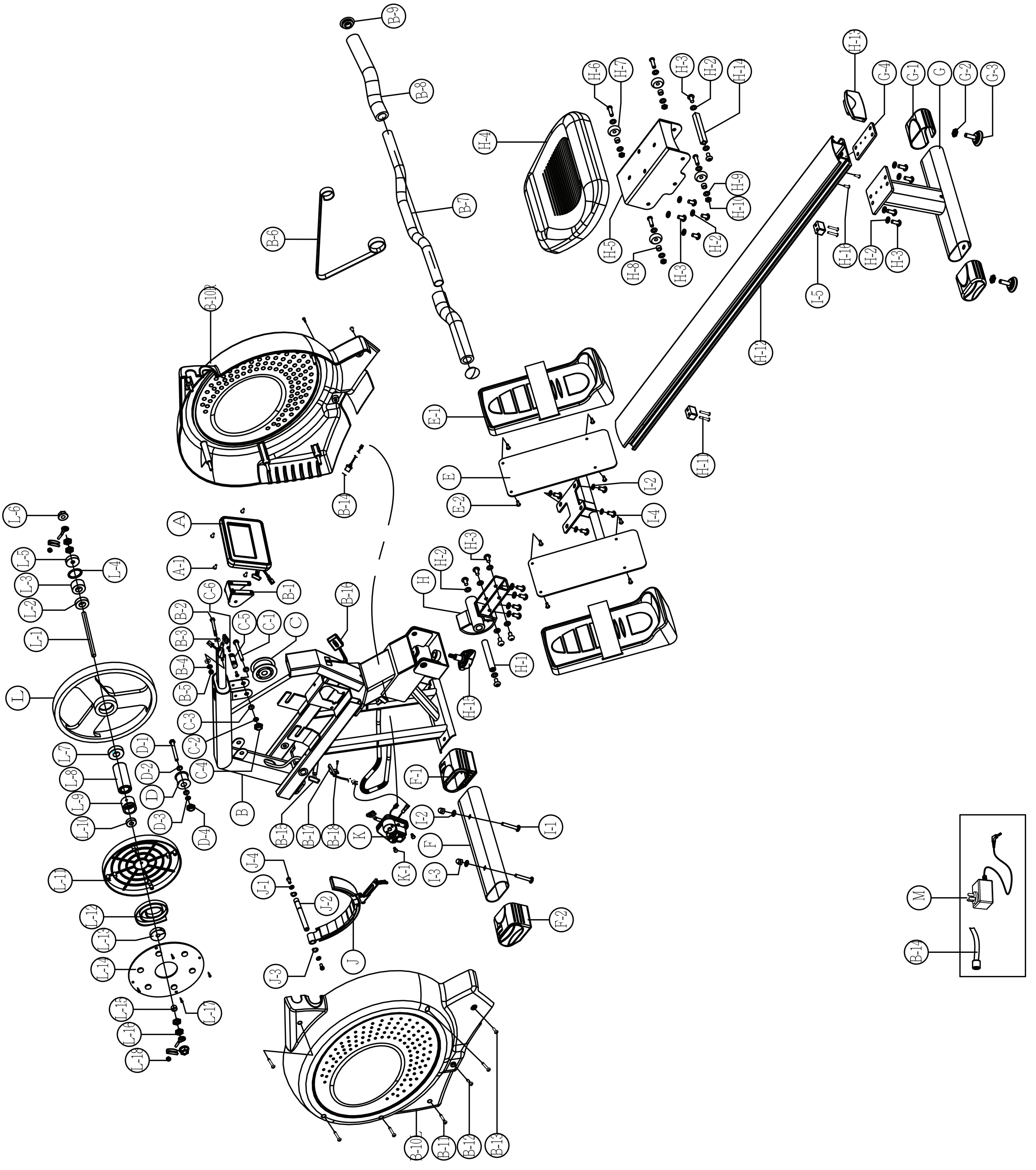
185 x 60% = 111 uderzeń na minutę

UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

PRZED ROZPOCZĘCIEM NOWEGO ZESTAWU ĆWICZEŃ OBOWIĄZKOWO UDAJ SIĘ NA WIZYTĘ DO LEKARZA SPECJALISTY CELEM UZYSKANIA ZGODY NA WYKONYWANIE TEGO RODZAJU WYSIŁKU. JEŚLI ODCZUWASZ MDŁOŚCI, ZAWROTY GŁOWY LUB INNE NIENORMALNE OBJAWY W TRAKCIE ĆWICZENIA, NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

Rysunek szczegółowy



Wykaz części

YORK FITNESS

NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
56017-1	A	KOMPUTER X L	1
56017-2	A-1	ŚRUBA (M5 X DŁ. 10 MM)	4
56017-3	B	RAMA ŚRODKOWA	1
56017-4	B-1	UCHWYT KOMPUTERA	1
56017-5	B-2	ŚRUBA (M6 X P1,0 X DŁ. 57)	1
56017-6	B-3	WTYK	2
56017-7	B-4	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X 16 X GŁ. 1)	1
56017-8	B-5	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M6)	1
56017-9	B-6	PAS WIOSŁOWANIA	1
56017-10	B-7	UCHWYT	1
56017-11	B-8	RĘKOJEŚĆ Z PIANKI	2
56017-12	B-9	ZAŚLEPKA	2
56017-13	B-10L	OSŁONA BOCZNA, LEWA	1
56017-14	B-10R	OSŁONA BOCZNA, PRAWA	1
56017-15	B-11	ŚRUBA (M4 X DŁ. 40)	5
56017-16	B-12	ŚRUBA (M5 X DŁ. 16 MM)	2
56017-17	B-13	ŚRUBA (M5 X DŁ. 16 MM)	2
56017-18	B-14	PRZEWÓD ZASILANIA	1
56017-19	B-15	PRZEWÓD KOMPUTERA	1
56017-20	B-16	ODBIORNIK	1
56017-21	B-17	CZUJNIK PRĘDKOŚCI	1
56017-22	B-18	ŚRUBA (M4 X DŁ. 10)	1
56017-23	C	KOŁO ZAMACHOWE	1
56017-24	C-1	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (3/8" X 61 MM)	1
56017-25	C-2	PODKŁADKA PŁASKA (Ø10 X 18 X GŁ. 2)	1
56017-26	C-3	TULEJA (Ø10 X 14 X 6 MM)	
56017-27	C-4	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA (3/8 X GŁ. 7)"	1
56017-28	C-5	ELEMENT DYSTANSOWY PASA	1
56017-29	C-6	ŚRUBA (M4 X DŁ. 10)	2
56017-30	D	BLOCZEK MAŁY	1
56017-31	D-1	ŚRUBA (3/8" X 61 MM)	1
56017-32	D-2	TULEJA (Ø10 X 14 X 3 MM)	2
56017-33	D-3	PODKŁADKA PŁASKA (Ø10 X 18 X GŁ. 1)	1
56017-34	D-4	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA (3/8 X GŁ. 7)"	1
56017-35	E	DNO PEDAŁU	1
56017-36	E-1	PEDAŁ	2
56017-37	E-2	ŚRUBA (M5 X P 0,8 X DŁ. 12)	
56017-38	F	PODPORA POZIOMA PRZÓD	1
56017-39	F-1	ZAŚLEPKA PODPORY PRZEDNIEJ PRAWA	1
56017-40	F-2	ZAŚLEPKA PODPORY PRZEDNIEJ LEWA	1
56017-41	G	PODPORA POZIOMA TYŁ	1
56017-42	G-1	ZAŚLEPKA PODPORY TYLNEJ	2
56017-43	G-2	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA (3/8" X 16 X GŁ.3)	2
56017-44	G-3	REGULATOR	2
56017-45	G-4	ELEMENT DYSTANSOWY PODPORY TYLNEJ	1
56017-46	H	TRZPIEŃ OBROTOWY SKŁADANIA RELINGU	1
56017-47	H-1	OŚ TRZPIENIA OBROTOWEGO	1
56017-48	H-2	PODKŁADKA PŁASKA (Ø8 X 16 X GŁ. 2)	20
56017-49	H-3	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM	20

NR YORK	NR REF	OPIS	ILOŚĆ
56017-50	H-4	SIEDZISKO	1
56017-51	H-5	PROWADNICA SIEDZISKA	1
56017-52	H-6	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M6 X P1,0 X DŁ. 30)	4
56017-53	H-7	KOŁO SWOBODNE	4
56017-54	H-8	TULEJA (Ø6,2 X 9,2 X DŁ. 7 MM)	4
56017-55	H-9	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X 12 X GŁ. 1)	8
56017-56	H-10	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M6)	4
56017-57	H-11	ŚRUBA (M5 X DŁ. 35 MM)	4
56017-58	H-12	RELING ALUMINIOWY	1
56017-59	H-13	ZAŚLEPKA RELINGU	1
56017-60	H-14	OŚ HAMULCA RELINGU	1
56017-61	H-15	POKRĘTŁO T	1
56017-62	H-16	ŚRUBA (M5 X DŁ. 16 MM)	2
56017-63	I-1	SWORZEŃ (M8 X P1.25 X DŁ. 55)	2
56017-64	I-2	PODKŁADKA PŁASKA (Ø08 X Ø19 X GŁ. 2)	6
56017-65	I-3	NAKRĘTKA KOŁPAKOWA (M8)	2
56017-66	I-4	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM (M8 X P 1,25 X DŁ. 20)	4
56017-67	I-5	OGRANICZNIK	2
56017-68	J	HAMULEC (WRAZ Z J1~J4)	1
56017-69	J-1	PODKŁADKA PŁASKA (Ø6 X Ø13 X GŁ. 1)	2
56017-70	J-2	OŚ RAMIENIA HAMULCA	1
56017-71	J-3	PIERŚCIEŃ C (012)	2
56017-72	J-4	ŚRUBA (M6 X P 1,0 X DŁ. 12)	2
56017-73	K	SIŁOWNIK	1
56017-74	K-1	ŚRUBA (M6 X P 1,0 X DŁ. 10)	2
56017-75	L	KOŁO ZAMACHOWE	1
56017-76	L-1	OŚ KOŁA ZAMACHOWEGO	1
56017-77	L-2	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6003RS)	1
56017-78	L-3	ŁOŻYSKO (30-35 HRC)	1
56017-79	L-4	PODKŁADKA PŁASKA (Ø30 X Ø34 X GŁ. 1)	1
56017-80	L-5	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6300RS)	1
56017-81	L-6	NAKRĘTKA (3/8" -26)	2
56017-82	L-7	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6203RS)	1
56017-83	L-8	ŁOŻYSKO (Ø17 X DŁ. 53.5)	1
56017-84	L-9	ŁOŻYSKO (Ø35 X DŁ. 32.5)	1
56017-85	L-10	ŁOŻYSKO (PLASTIKOWE 6000RS)	1
56017-86	L-11	AMORTYZATOR	1
56017-87	L-12	SPRĘŻYNA	1
56017-88	L-13	ELEMENT DYSTANSOWY SPRĘŻYNY (Ø40 X 3/8" - M4)	1
56017-89	L-14	OSŁONA AMORTYZATORA	1
56017-90	L-15	TULEJA (Ø10 X 14 X 9 MM)	1
56017-91	L-16	NAKRĘTKA (3/8" - 26 X GŁ. 4,5)"	4
56017-92	L-17	ŚRUBA (M4 X DŁ. 12 MM)	4
56017-93	L-18	ZESTAW ŚRUB OCZKOWYCH	2
56017-94	M	ZASILACZ (9V/500 MA)	1
56017-95		KLUCZ	1
56017-96		KLUCZ AMPULOWY	1
56017-97		KLUCZ NASADOWY	1
56017-98		ZESTAW ELEMENTÓW MOCUJĄCYCH	1

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.
04–987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: 22 872 09 89
fax: 22 872 09 60
e–mail: biuro@matmarco.pl
www.yorkfitness.pl

YORK® FITNESS